



# Занятие 4

# Новые привычки

- Принимаем во внимание калорийность продуктов
- Учитываем генетические особенности, но все же положительно смотрим в будущее
- Активно используем стратегию здорового сна (7-8 часов в сутки)
- Обязательное блюдо «салат» в рационе питания



# Культура питания

Завтрак

Обед



1. Не перекусываем
2. Не ужинаем

Отрицательный энергетический баланс

Пища  
“энергия”



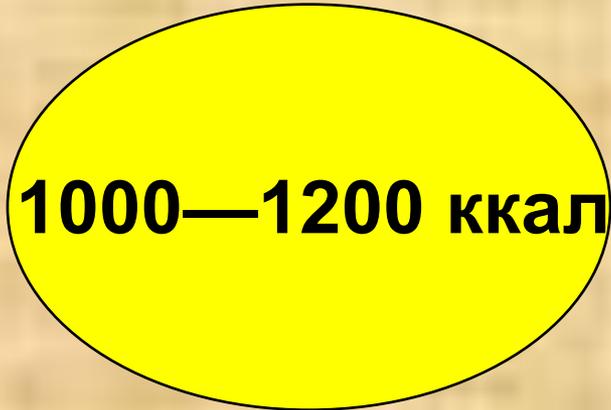
Энергия



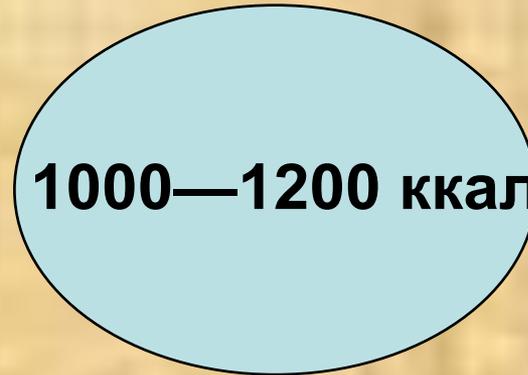
ЖИР



**Завтрак**



**Обед**



**Ужин**



1. Переедаем калории
2. Избыток калорий

Равный энергетический баланс

**Пища**  
“энергия”



**Энергия**



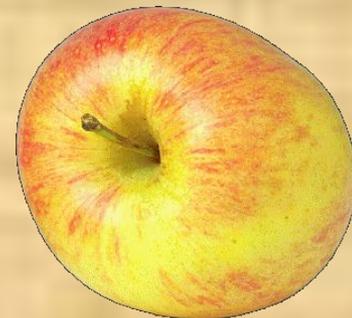
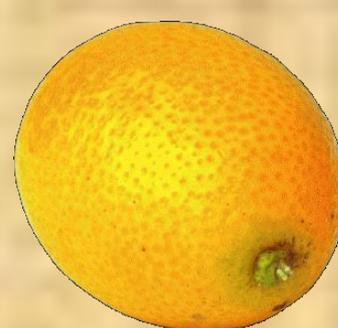
**ЖИР**

# Принципы питания

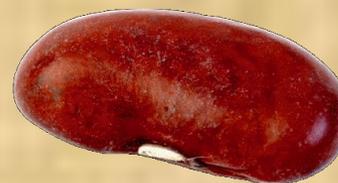
1. НА ЗАВТРАК И ОБЕД  
СЪЕДАТЬ ОПРЕДЕЛЕННОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ

2. СНИЖАТЬ ПОРЦИИ

# 1. Ставьте на стол все, что вы желаете съесть на завтрак и обед



или



Бобовые 50 г

5-6 штук





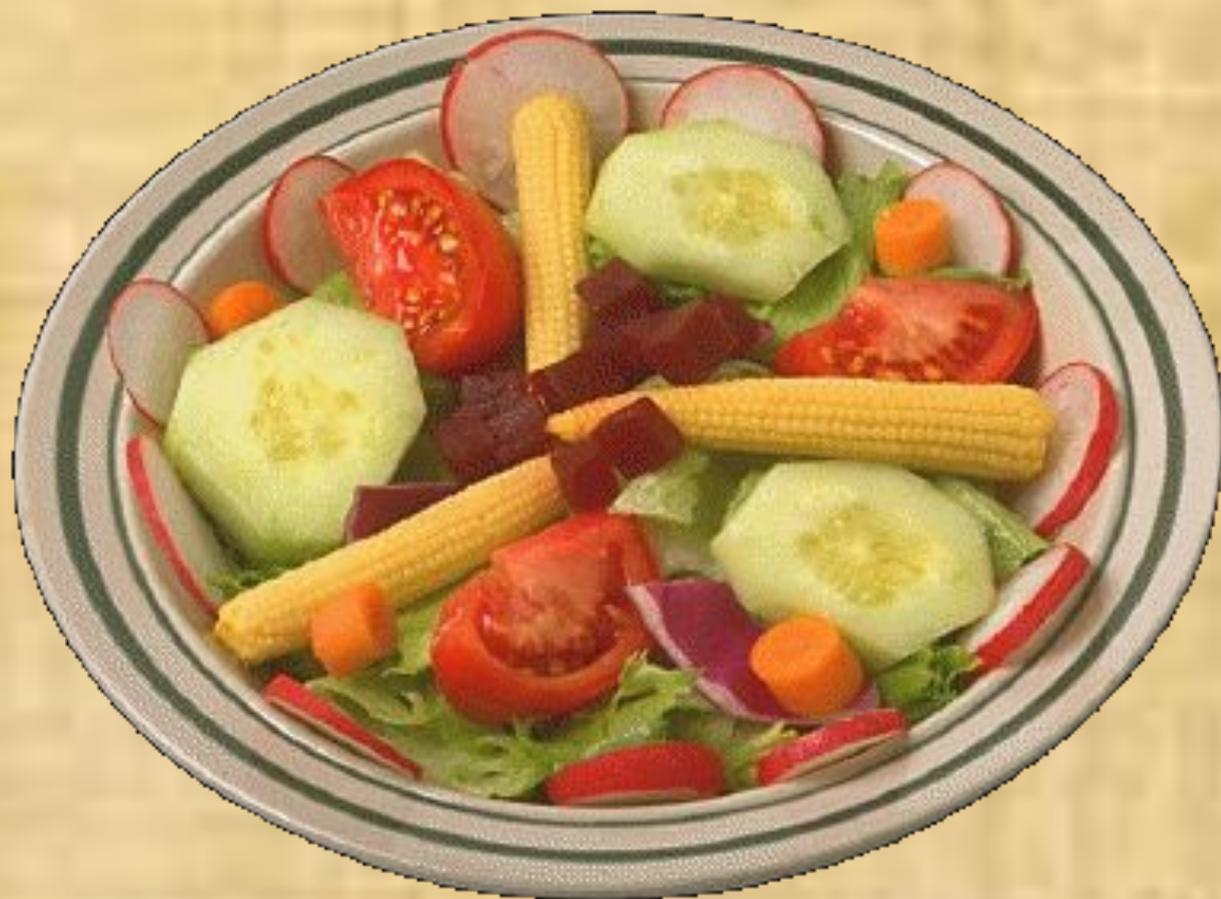
2. Пережевывайте

пищу

медленно



### 3. Употребляйте салат



## 4. Психологически готовьте себя



**«Нет,  
спасибо,  
я уже сыт!»**

# 5. Принцип «доедать за себя и за всех» — не работает



## 6. Обслуживайте сами себя



# 7. Размер порции

1.



2.



3.



# Божья мудрость!

**«Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков, — и дастся ему. Но да просит с верою, нимало не сомневаясь»**

*(Послание Апостола Иакова,  
глава 1, стихи 5, 6)*

# Группа поддержки

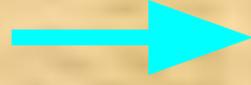
- Как вы готовитесь ко сну?
- Удастся ли вам поспать 7-8 часов?
- Что может помешать вам выполнить этот шаг?

Новая стратегия  
**Физические  
упражнения**

Пища  
«энергия»



Энергия  
+  
Ткань



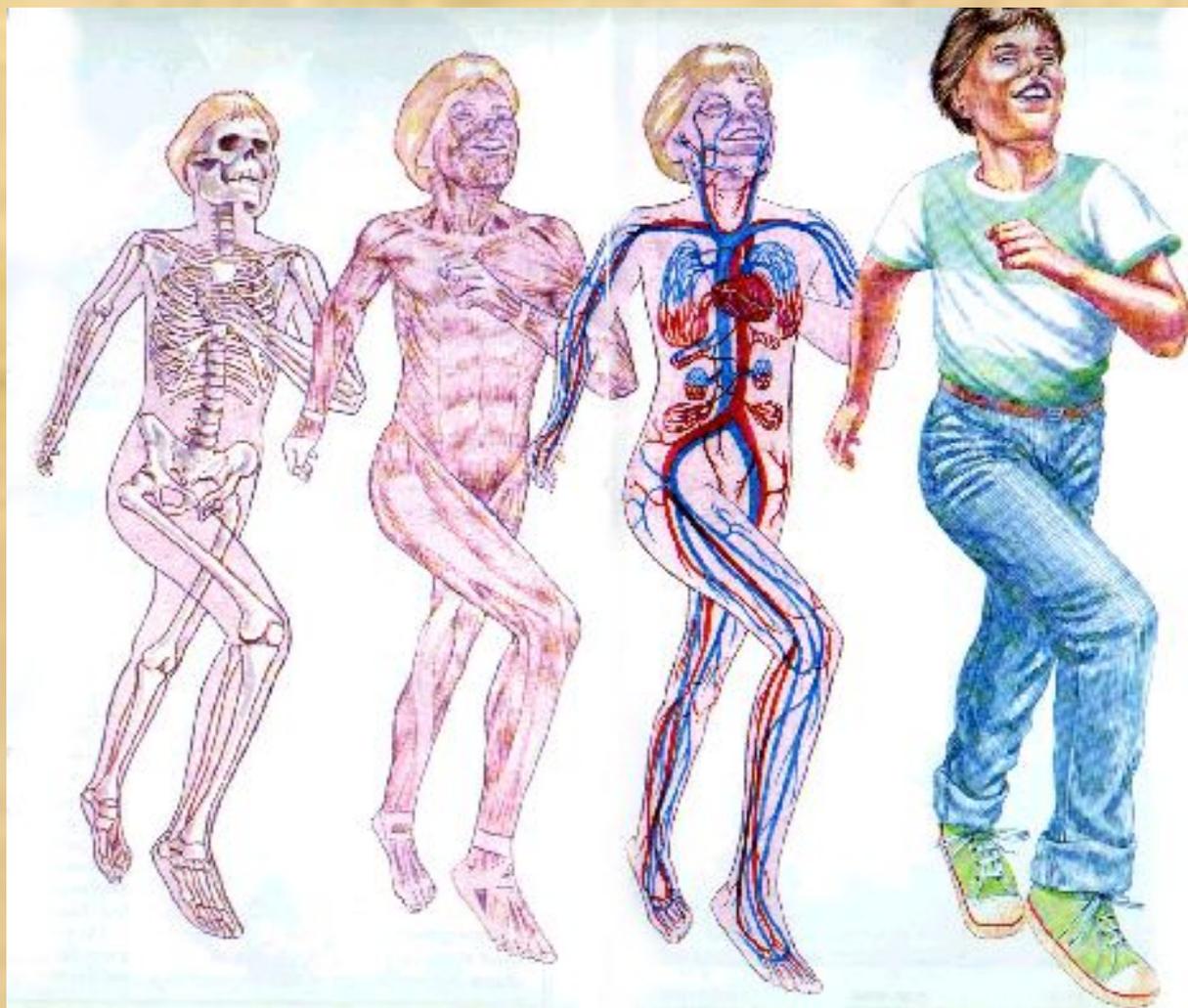
Склад

*Избыток энергии*

# Снижение веса в метаболизме и замедление калорий



# Выполнение физических упражнений





# Прогулка людей с разным весом

Женщина 40 лет: ходьба со скоростью 5 км/ч  
(20 мин)

- Рост 170 см
- Вес 70 кг — 81 калорий
- Вес 80 кг — 93 калорий
- Вес 90 кг — 105 калорий
- Вес 100 кг — 116 калорий



# 12 калорий/кг в день

Дополнительный расход энергии  
60 кг

720 калорий в день

2500 калорий в неделю



# Важный вклад физических упражнений



## Важность для снижения жира на животе

173 тучные женщины  
50—75 лет:  
45 мин быстрой ходьбы  
5 раз в неделю

Снижение жировой ткани в области живота

Снижение 4,2% от общего веса

100 кг = 4,2 кг

6,9% от жировой ткани



# 2 типа физических упражнений

- n** **Аэробной области, т. е. занятия, во время которых мы можем говорить или вести диалог, увеличивают окисление жиров (для престарелого возраста в самом начале, при сердечной недостаточности и т. д.)**
- n** **Активный вид физических упражнений 1,5 часа в день**



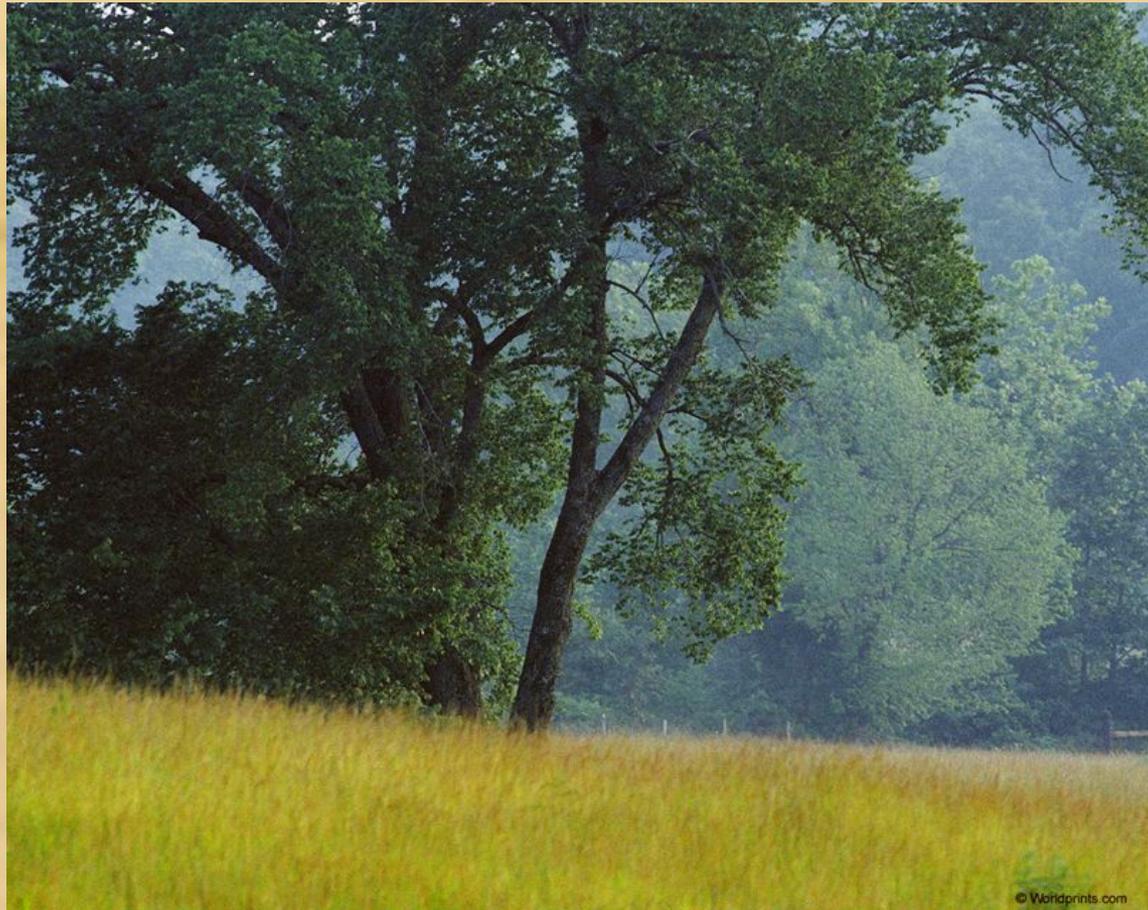


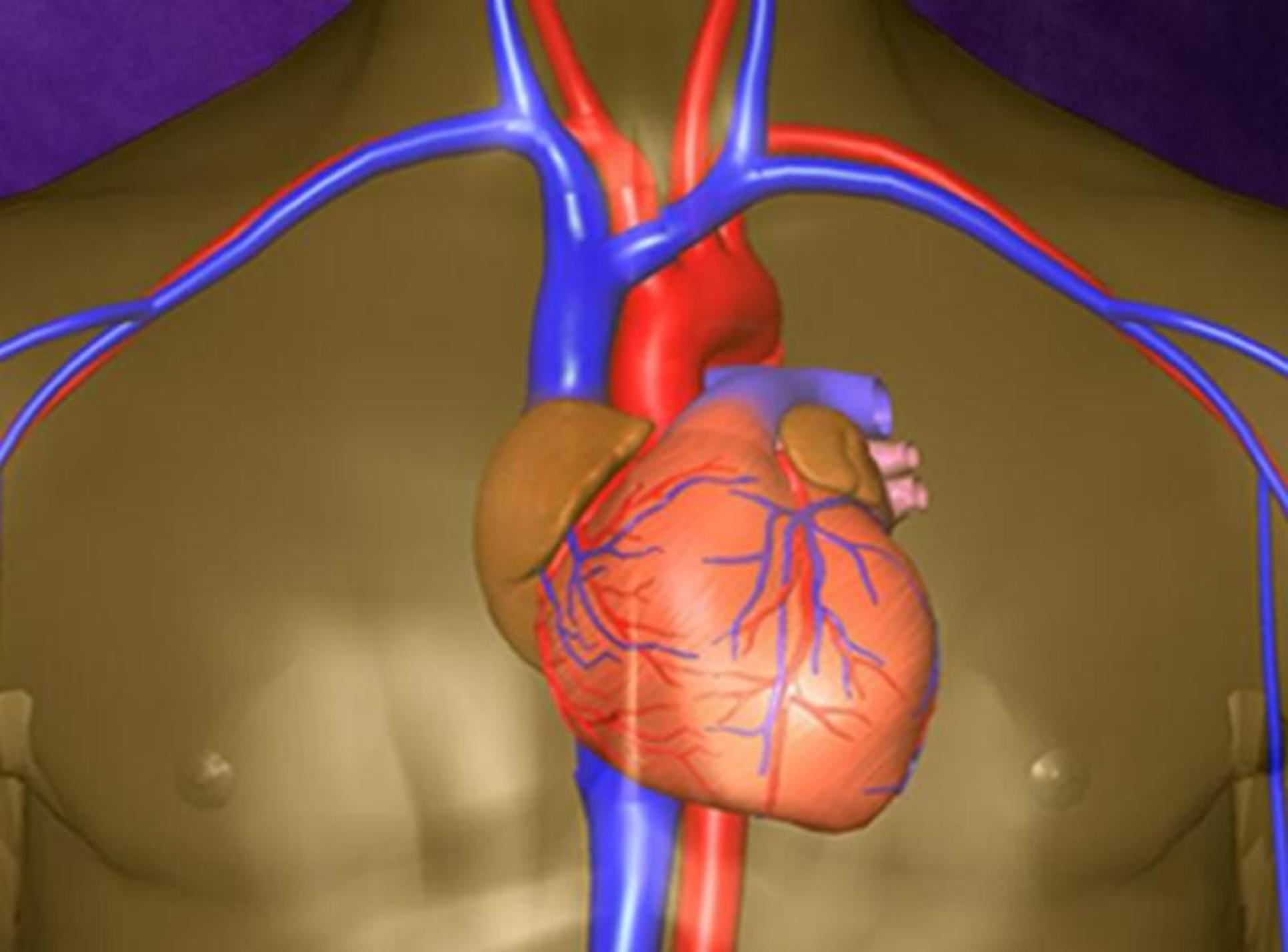
# Регулярно занимайтесь физкультурой

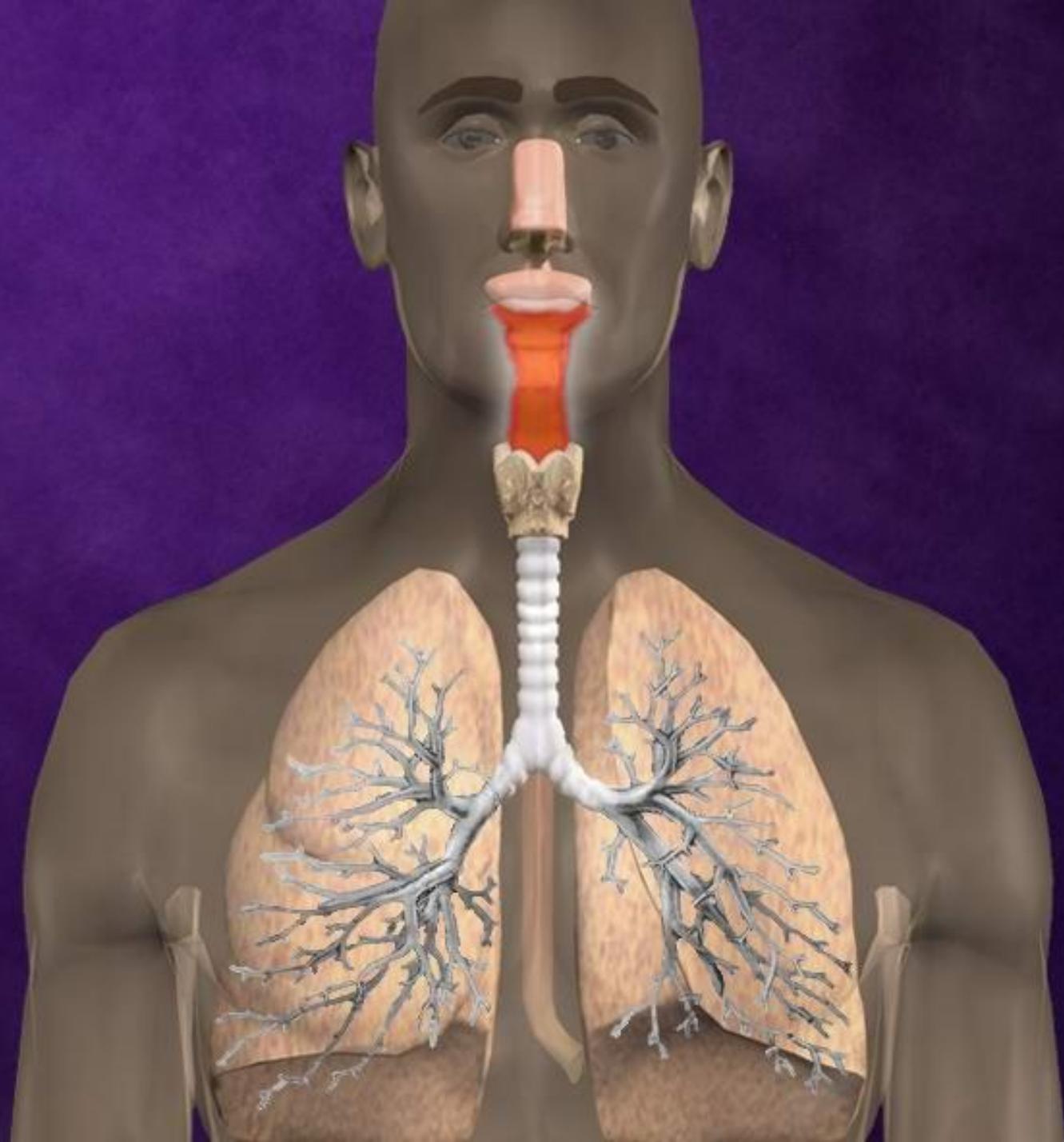
- Физическая работа необходима для долгосрочного регулирования веса. Она:
  - ускоряет обмен веществ (в 5—10 раз против обычной скорости в состоянии покоя)
  - сжигает лишние калории
  - помогает обуздать аппетит
  - помогает расслабиться и удержать стресс в допустимых пределах
- Рекомендуется уделять ей по 30—60 минут в день:
  - быстрая ходьба, работа во дворе, стрижка газона, активные виды спорта, езда на велосипеде, плавание

# Биоритмы и ожирение

**Вся деятельность организма человека  
подчинена определенным  
ритмическим колебаниям, как и все живое в  
природе**







# Определение

**Биоритм — это равномерное чередование во времени функциональных состояний организма, физиологической деятельности его органов и клеток**

# Снижение веса в метаболизме





## Суточный цикл метаболизма



# Два важных вывода темы «Биоритмы»

- Приучить свой организм к временному режиму получения пищи для ускорения метаболизма
- Продолжить жить с биоритмами человека, совершая большой прием пищи именно в первой половине дня

# Выводы

- Привносим новшество в питание
- Контролируем порции потребляемой пищи
- Вводим стратегию «Физические упражнения»
- Спим 7-8 часов в день
- Стремимся к режиму